

TÉMY DUŠEVNÉHO ZDRAVIA PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

Sme centrum
duševného zdravia.
Ponúkame vzdelávania
skúsených odborníkov:
kombinácia teórie
a praxe, navyše
zážitkovou formou.

AKO BYŤ DOSŤ DOBRÝM RODIČOM

VHODNÉ PRE: rodičia
FORMA: prednáška
TRVANIE: 1,5 – 3 hod

Prednáška pre rodičov (najmä, ale nielen) detí do 6 rokov o vývinových obdobiach podľa Dr. Marie Montessori. Čo funguje vo výchove, čomu sa vo výchove vyhnúť, digitálne technológie a vývin dieťaťa, prepojenie výchovy doma a v škole.

PATCHWORKOVÉ RODINY

VHODNÉ PRE: rodičia
FORMA: prednáška/workshop/seminár
TRVANIE: 1,5 – 3 hod

Seminár pre rodičov v patchworkových rodinách sa zameriava na posilnenie komunikácie medzi všetkými členmi rodiny vrátane bývalých partnerov. Rieši, ako spravodlivo deliť pozornosť medzi deti z rôznych vzťahov a ako budovať nové rodinné tradície. Venuje sa podpore emocionálneho zdravia detí, ktoré prechádzajú zmenami. Rodičia sa učia, ako zvládať konflikty a nastavovať realistické očakávania voči sebe aj deťom. Hovoriť budeme o rešpekte k rôznym pohľadom na výchovu a potrebám jednotlivých členov rodiny. Zároveň poskytneme praktické informácie o právnych a finančných otázkach. Účastníci získavajú inšpirácie na spoločné aktivity, ktoré posilňujú nové väzby. Cieľom je vytvoriť podporujúce prostredie, kde sa každý cíti prijatý a pochopený.

VYHORENIE V RODIČOVSTVE

VHODNÉ PRE: rodičia
FORMA: workshop
TRVANIE: 1,5 – 3 hod

Workshop na tému rodičovského vyhorenia sa zameriava na pochopenie príčin chronickej únavy, podráždenosti a straty radosti z rodičovstva. Účastníci sa naučia rozpoznať varovné signály vyhorenia a odlíšiť ho od bežnej únavy. Spoločne preskúmame vnútorné aj vonkajšie tlaky, ktoré na rodičov pôsobia, vrátane nerealistických očakávaní a spoločenského tlaku na „dokonalé rodičovstvo“. Diskutujeme o tom, ako nastaviť zdravé hranice, povedať „dosť“ bez výčitiek a ako zapojiť partnera či širšiu rodinu do každodennej starostlivosti. Venujeme sa aj téme sebastarostlivosti, ktorá nie je luxusom, ale nevyhnutnosťou. Workshop ponúka konkrétne nástroje a techniky, ktoré pomáhajú obnoviť vnútornú rovnováhu a energiu. Súčasťou sú aj zdieľania skúseností a praktické cvičenia zamerané na návrat k vlastným potrebám. Cieľom je, aby si každý rodič odniesol pocit, že v tom nie je sám a že existujú účinné spôsoby, ako sa postarať o seba aj o svoju rodinu s ľahkosťou a pokojom.

VYHORENIE A STAROSTLIVOSŤ O SEBA

VHODNÉ PRE: rodičia, široká verejnosť
FORMA: workshop/webinár
TRVANIE: 1,5 – 3 hod

Vyhorenie sa týka čoraz väčšej časti populácie. Mnohí z nás sú zaplavení stresom a množstvom povinností. Vyhorenie však nie je len dôsledok stresu, je to predovšetkým vyjadrenie komplikovaného vzťahu k sebe samému. Na workshope sa naučíte vnímať svoje hranice, byť v kontakte so sebou a tak byť schopný nastaviť si reálne limity možností. Schopnosť seba-starostlivosti je základ kvality života a schopnosti budovať zdravé vzťahy.

HRANICE S LÁSKOU A REŠPEKTOM

VHODNÉ PRE: rodičia
FORMA: prednáška
TRVANIE: 1,5 – 3 hod

Prednáška sa zameriava na to, ako nastaviť deťom jasné a zároveň láskavé hranice, ktoré podporujú ich bezpečie, zodpovednosť aj vnútornú stabilitu. Rodičia sa naučia rozlišovať medzi hranicou, príkazom a trestom a pochopia, prečo deti na hranice reagujú rôznymi spôsobmi. Diskutujeme o tom, ako zostať pevný, ale nie tvrdý – a ako spojiť empatiu s dôslednosťou bez kriku, manipulácie či pocitov viny. Prednáška ponúka konkrétne vety, situácie a reakcie, ktoré pomáhajú zvládnuť náročné chvíle doma s rešpektom voči deťom aj sebe. Venujeme sa aj tomu, ako súvisí nastavenie hraníc so sebaúctou dieťaťa a prečo je dôležité, aby rodič najprv poznal svoje vlastné hranice. Účastníci sa naučia, ako reagovať v konfliktných situáciách bez zbytočných bojov o moc. Súčasťou je aj priestor na zdieľanie a hľadanie individuálnych riešení v konkrétnych výchovných výzvach. Cieľom je, aby si každý rodič odniesol odvahu, jasnosť a nové možnosti, ako tvoriť s deťmi vzťah založený na dôvere, nie strachu.

SHARENTING

VHODNÉ PRE: rodičia, široká verejnosť
FORMA: prednáška
TRVANIE: 1,5 – 3 hod

Sharenting = zdieľanie informácií o deťoch a ich fotografií na sociálnych sieťach. Na prednáške pomôžeme rodičom uvedomiť si dopady zverejňovania fotografií a osobných informácií o svojich deťoch online. Rodičia sa dozvedia o rizikách straty súkromia, digitálnej stope a možnom zneužití zverejnených údajov. Prednáška ich povzbudí k zodpovednému a rešpektujúcemu prístupu k zdieľaniu, ktorý chráni dôstojnosť a právo detí na súkromie. Zároveň poskytneme praktické rady, ako nastaviť hranice a komunikovať so staršími deťmi o tejto téme. Cieľom je, aby rodičia získali istotu a vedomosti, ako chrániť svoje deti v digitálnom svete. Budeme diskutovať aj o tom, aký je právny a etický rozmer sharentingu a či má dopad na dieťa a vzťahy medzi rodičmi a deťmi.

DETI A DIGITÁLNE TECHNOLOGIE

VHODNÉ PRE: rodičia
FORMA: prednáška
TRVANIE: 1,5 – 3 hod

Prednáška sa zameriava na porozumenie toho, ako technológie ovplyvňujú vývin, správanie a vzťahy detí. Rodičia sa naučia rozlišovať medzi zdravým a problematickým používaním obrazoviek a získajú prehľad o odporúčaníach podľa veku. Diskutujeme o tom, ako nastaviť jasné, rešpektujúce hranice bez zbytočných bojov o telefón či tablet. Venujeme sa aj téme digitálnej bezpečnosti, online závislosti a vplyvu sociálnych sietí na sebahodnotu detí. Rodičia získajú konkrétne stratégie, ako byť digitálnym sprievodcom svojho dieťaťa namiesto strážcu alebo kontrolóra. Súčasťou sú aj praktické tipy, ako podporiť deti v rozvoji kritického myslenia a zodpovednosti v online svete. Spolu sa pozrieme na to, ako vytvárať doma digitálnu rovnováhu bez extrémov a výčítiek. Cieľom je, aby sa rodičia cítili istejšie v modernej digitálnej džungli a vedeli vytvoriť pre svoje deti zdravé technologické prostredie.

RIVALITA MEDZI SÚRODENCAMI

VHODNÉ PRE: rodičia
FORMA: prednáška
TRVANIE: 1,5 – 3 hod

Prednáška sa venuje pochopeniu príčin súrodeneckých konfliktov a tomu, čo sa za nimi v skutočnosti skrýva. Rodičia sa naučia rozpoznať, kedy deti bojujú o pozornosť, uznanie alebo kontrolu, a ako reagovať bez zbytočného zveličovania či trestania. Diskutujeme o tom, ako podporiť zdravú súrodeneckú dynamiku namiesto porovnávania a súťaženia. Ukážeme si, ako deťom pomôcť pomenovať pocity, vyjadrovať potreby a riešiť konflikty rešpektujúcim spôsobom. Venujeme sa aj otázke žiarlivosti, nespravodlivosti a tomu, prečo „rovnako“ nemusí znamenať „spravodlivo“. Rodičia získajú konkrétne nástroje, ako posilňovať vzájomnú spoluprácu a budovať medzi deťmi blízkosť. V bezpečnej atmosfére zdieľania sa venujeme aj vlastným súrodeneckým skúsenostiam a ich vplyvu na výchovu. Cieľom je, aby rodičia dokázali vytvoriť doma prostredie, kde sa každé dieťa cíti videné, cenené a v bezpečí.

AKO PREŽIŤ PUBERTU SVOJHO DIEŤAŤA

VHODNÉ PRE: rodičia
FORMA: prednáška
TRVANIE: 1,5 – 3 hod

Prednáška sa zameriava na to, ako zvládnuť toto intenzívne obdobie s nadhľadom, porozumením a zachovaním vzťahu. Rodičia sa naučia, čo sa v puberte deje v tele a mozgu dieťaťa a prečo je ich správanie niekedy nepredvídateľné, výbušné alebo vzdorovité. Spolu hľadáme spôsoby, ako komunikovať bez moralizovania, kritiky či zbytočných konfliktov, a ako zostať v kontakte aj vtedy, keď sa dieťa odťahuje. Ponúkame konkrétne tipy, ako nastavovať hranice, rešpektovať potrebu samostatnosti a pritom nezabúdať na blízkosť a dôveru. Venujeme sa aj téme sebahodnoty, tlaku rovesníkov, digitálneho sveta a citlivej podpory v oblasti sexuality a identity. Rodičia majú priestor podeliť sa o svoje obavy a skúsenosti a zároveň získať nové pohľady a nástroje. Rozprávame sa aj o tom, ako nezabudnúť na seba a svoje hranice počas tohto náročného obdobia. Cieľom je, aby sa rodičia cítili istejšie, menej frustrované a mali odvahu byť oporou, nie nepriateľom vo vnútornom chaose dospievania.

EMÓCIE U DETÍ – AKO IM ROZUMIEŤ A BYŤ S NIMI

VHODNÉ PRE: rodičia, široká verejnosť
FORMA: prednáška/beseda/webinár
TRVANIE: 1,5 – 3 hod

Prednáška ponúka porozumenie tomu, ako deti prežívajú, vyjadrujú a regulujú emócie. Zameriame sa na vývin emočného prežívania, signály správania, intenzívne emócie a reakcie dospelých, citlivé nastavovanie hraníc, rozvoj emočnej gramotnosti (pomenovanie, spoluprežívanie, regulácia) a úlohu dospelého ako bezpečného sprievodcu. Cieľom je poskytnúť nástroje na podporu emočnej sebaregulácie a zdravého vzťahu detí k sebe samým.

NÁVRAT K SEBE, SEBASTAROSTLIVOSŤ A SEBASÚCIT

VHODNÉ PRE: rodičia, široká verejnosť
FORMA: workshop/webinár
TRVANIE: 1,5 – 3 hod

Čo najviac potrebujeme na ceste k duševnému zdraviu? Schopnosť vedieť sa zazdrojovať, postarať sa o seba a učiť sa súcitu k sebe. Sú to faktory, ktoré významným spôsobom ovplyvňujú kvalitu nášho života. Súciť k sebe samému je odrazovým mostíkom k zdravším vzťahom a ku kapacite byť tu aj pre druhých. Kombinácia odborných poznatkov a zážitku na sebe vám pomôže nájsť spôsob, ako realizovať kvalitnú seba-starostlivosť.

VPLYV RANÝCH ZÁŽITKOV NA NAŠU PSYCHIKU – ČO FORMUJE NAŠU ODOLNOSŤ

VHODNÉ PRE: široká verejnosť
FORMA: prednáška/beseda/webinár
TRVANIE: 1,5 – 3 hod

Rané zážitky výrazne ovplyvňujú to, ako sa vyvíja náš mozog, ako prežívame seba aj druhých, a ako reagujeme na stres. Ponúkame prehľad toho, ako skoré vzťahové skúsenosti formujú psychiku dieťaťa i dospelého – najmä cez vývin vzťahovej väzby, nervového systému a mechanizmov zvládania záťaže. Pozrieme sa, ako citlivosť dospelých a schopnosť ko-regulácie pomáha deťom (aj dospelým) vysporiadať sa s ťažkými situáciami a budovať psychickú odolnosť. Dotkneme sa aj rozpoznávania prejavov vývinovej záťaže a ako možno liečivo pôsobiť vzťahom aj v neskoršom veku. Prednáška je určená všetkým, ktorí chcú lepšie rozumieť súvislostiam medzi detstvom a dospelosťou, a pracovať s témou bezpečia, regulácie a rastu.

ZVLÁDANIE NÁROČNÝCH EMÓCIÍ

VHODNÉ PRE: rodičia, široká verejnosť
FORMA: workshop/webinár
TRVANIE: 1,5 – 3 hod

Workshop o zvládaní emócií vám nasvetlí pôvod a funkciu emócií. Zorientujete sa vo svojom prežívaní a nájdete spôsoby, ako s emočným prežívaním narábať. Zvládanie emócií je cestou k hlbšiemu porozumeniu a schopnosti tvoriť zdravšie vzťahy. Je vhodný pre všetkých, ktorí zažívajú v živote intenzívne pocity, cítia sa miestami zaplavení, či strácajú kontrolu.

ZVLÁDANIE VÁŽNEJ CHOROBY V RODINNOM PROSTREDÍ

VHODNÉ PRE: rodičia, široká verejnosť
FORMA: seminár/webinár
TRVANIE: 1,5 – 3 hod

Vstúpila do vašej rodiny vážna diagnóza dospelého člena rodiny? Hľadáte spôsob, ako komunikovať o ochorení v rodine, ako ho sprostredkovať deťom? Potrebujete sa vysporiadať s témou smrteľnosti? Seminár osvetľuje rôzne formy vyrovnávania sa s náročnou situáciou v rodine, mapuje rôzne emočné reakcie a ponúka spôsoby, ako situáciu zvládnuť.

VIEME ODPORUČIŤ

RODIČOVSKÉ PORADENSTVO

VHODNÉ PRE: rodičia
FORMA: poradenstvo
TRVANIE: 45 min/1,5 hod

Sprevádzanie rodičov v témach ako poruchy učenia, porucha pozornosti a ADHD u detí, patchworkové rodiny, príprava a nástup do škôlky a školy, ako vybrať školu a škôlku pre vaše dieťa, vzťahy detí v škôlkarskom a školskom prostredí, príprava rodičov na príchod dieťaťa, príchod súrodenca, súrodenecké vzťahy, komunikácia v rodine, rešpektujúca výchova, zladenie prístupu k deťom a ich výchovy medzi rodičmi v rodine, ale aj po rozvoze, nežiadúce správanie detí, individuálne situácie potrieb klienta.

KONZULTÁCIA SO PSYCHOLÓGOM

VHODNÉ PRE: široká verejnosť
FORMA: poradenstvo
TRVANIE: 50 min

Konzultácie pre dospelých klientov k témam ako starostlivosť o duševné zdravie, životná kríza, stres, vyhorenie, úzkosť, depresia, smútenie a starostlivosť o blízkeho.

NÁŠ TÍM



MGR. LUCIA JAKABOVÁ

PSYCHOLOGIČKA

V Metanoia centrum, o.z. sa s ňou môžete stretnúť na rôznych vzdelávaníach pre širokú verejnosť i odborníkov.

Špecializuje sa na témy: inklúzia, rodina a deti, osobnostný rast, Montessori terapia, vývin detí, emocionalita u detí.



MGR. KATARÍNA KLINCOVÁ

PSYCHOLOGIČKA

V Metanoia centrum, o.z. sa s ňou môžete stretnúť na osobných konzultáciách pre dospelých a rôznych vzdelávaníach pre širokú verejnosť i profesionálov.

Špecializuje sa na témy: práca s emóciami, zvládanie úzkosti a stresu, prevencia vyhorenia, rozvoj duševného zdravia a osobnostný rast, zvládanie životných kríz a psychických ťažkostí, podpora pre pomáhajúcich pracovníkov.



MGR. ZUZANA VAŠKOVÁ

RODIČOVSKÁ PORADKYŇA

V Metanoia centrum, o.z. sa s ňou môžete stretnúť na rodičovských poradenstvách a rôznych vzdelávaníach pre rodičov a širokú verejnosť.

Špecializuje sa na témy: rodina a deti, súrodenecké vzťahy, deti a digitálne technológie, Montessori pedagogika, hranice.

ZAÚJALA VÁS PONUKA VZDELÁVANIA?
Kontaktujte nás na:
vzdelavanie@ozmetanoia.sk

